

一人ひとりの想いつたえたい >>> あなたの声でつくる情報誌

NO.60

2005・秋号

まなこ

企画・発行

武蔵野市企画政策室市民活動センター男女共同参画担当



特集 時間(とき)は私のパートナー

取材

●花時計、ときを紡ぐ

テンミリオンハウス「花時計」
レポーター体験記 戸田 真帆子

●時代の流れに逆らえずとも

橋本 恵二さん
レポーター体験記 杉浦 定子

●そのひとときを奏でるために 武蔵野市民交響楽団

石幡 裕也さん 大木 志織さん

寄稿

・ゆっくり歩くのもいいのかな

まなこレポーター 大八木 俊子

情報

・男女共同参画セミナーのお知らせ ・女性に対する暴力をなくす運動

・「夜回り先生」の講演会を開催しました

市民活動センター男女共同参画担当

たくさんの人たちに支えられ、『まなこ』は60号を迎えました。平成3年2月の創刊以来、15年間にわたって続いてきた『まなこ』の時間。それはまた、私たちの歩んできた時間です。その歩みをふり振り返りながら、時間と上手に付き合うために大切なことを探します。

きっと、その手がかりも、人と人とのつながりの中に見つかるのではないのでしょうか。

花時計、ときを紡ぐ

「集う人が楽しいときを刻んでほしい」と地域の声で名付けられた花時計は、平成17年3月、境南町に開設された市内で7番目のテンミリオンハウス[※]。高齢者と乳幼児親子、児童の世代間の交流も目的にする。運営に携わる団体ゆう³の代表・宮方由美子さんに伺った。

※武蔵野市の施策テンミリオンハウスは、市民の自主的な提案に対し、年間1,000万円を上限として市が運営費を補助する地域福祉の拠点。



テンミリオンハウス
「花時計」

ゆう³と地域の仲間

ゆう³は「優」しさ・「遊」び心・世代を超えた「結」びつきへの思いを込め、ゆうの3乗、ゆうスリーと言います。出会いはPTA活動。保育士や介護ヘルパーの資格を持つ者もいます。荷物の運搬やパソコンの設定は夫や息子が協力。開設前の地域懇談会では趣味の講座の引き受け手が地域から次々と出てくれました。境南町は、地域でも特に助け合い支え合う活動が以前から特に活発な土地柄だからです。

「花時計」での時間の過ごし方

基本的な活動場所は高齢者が1階、乳幼児親子は2階「るーぷる」でと分かれますが、食事や喫茶ではいっしょにテーブルを囲み、乳幼児のかわいい声とともに話の輪が広がります。

※「花時計」は、階段以外はバリアフリー。トイレは車いす用と一般用を設け、階段手すりは大人と幼児用の2段、2階に幼児のオムツかえ専用スペース等、世代に応じた配慮がされている。

絵手紙・体操・パソコン・謡・手芸、その他、多彩な講座も交流の場で、遠方からも参加があります。高齢者はのんびり、というのは固定観念。実際は予定びっしりで積極的です。「すてきなマニキュアね、どこで買ったの?」と翌日街に探しに行く80代の方の行動力には感心しました。

乳幼児のママたちには、ここは出会いの場。おしゃべりだけでなくメールアドレスも交換しているようです。

これからの予定など

小学生を対象に「伝統文化を体験してみよう」とお琴や囲碁の講座を企画しています。高齢の方・乳幼児のママたちも参加できるような形を考えています。

男女問わず、利用者として講座の指導者として、地域と関わりを深めていただけると良いですね。もちろん「どんなところ?」とのぞきに來るだけでも講座の内容・時間帯は月初の市報に掲載があり、市役所、市政センター、むさしのヒューマン・ネットワークセンター等に月間予定表を置いてあります。

違う世代でも同じ体験をすることで「あ、花時計で!」と街で笑顔を交わせる間柄につなげたいですね。

取材 藤井美里(文)・福井貴美子

テンミリオンハウス「花時計」

武蔵野市境南町2-25-3
(武蔵境駅南口 徒歩10分)

- 交通
 - ムーバス境南循環
 - 「境南小学校」下車徒歩5分
- 利用時間
 - 月曜日～金曜日
 - 10時～16時(高齢者・乳幼児親子)
 - 15時～17時(児童 要申込)
- 昼食は要予約
 - 電話 0422 (32) 8323



12:00～

話がはずむランチタイム

「豚肉は疲労回復、キノコは……」
メニュー説明は毎日

1:30～ 人気の健康麻雀講座



ルールは「賭けない・吸わない・
飲まない・時間を決めて」

10:30～



粘土細工講座

講師はスタッフ
「オンリーワンの小物を」

ある日の「花時計」



1階活動室の時計。
周囲を縁取る粘土細工の花はスタッフ作

「あの子、今日は来てないの？」年配の方には
幼児の好奇心いっぱいのまなざしが心に残る



レポーター（左から2人め）とスタッフの
うち数名で。左端が宮方さん

5



「毎日来るよ、ここは僕の『家』だから」

●取材体験記

花時計で過ごす、すてきな「とき」

まなこレポーター 戸田 真帆子

花時計というすてきな名前にひかれる
思いで取材に同行しました。白壁の一軒家、
玄関先には色とりどりの可愛い花、出迎
えてくれたスタッフの笑顔は、友だちの
家に遊びに来たようです。

2階の乳幼児室はもっと広い部屋を想
像していたので10畳ほどのスペースが
かえて新鮮でした。遊びに来ていた親子
に出会い、緊張せず自然に話ができ、

同時にお互いほどよい距離感も保つこと
ができたのは、広すぎず狭すぎない空間
のおかげでは、と幼い子を持つ母として
感じました。親子1組だけのときは、お
母さんが煮つもらないようにスタッフが
さりげなく顔を出してくれる思いやり、
木の温もりあふれたおもちゃで安全に遊
べる心配りにも感動しました。1階で講
座に参加したり心づくしのランチをいた

だくときも、スタッフや年配の方にいろ
んな話を聞けて、いやしの場となりそう
です。

花時計で数時間を過ごし、ときの重さ
は決して長さではなく、人と出会う喜び
や感動の一瞬の積み重ねなのだ改めて
感じました。1階の大きな花時計にも、
そんな思いが込められているような気が
します。



自作のスタンドの説明をしてくれる恵二さん。その話しぶりは「ちゃきやきの江戸っ子」である。

時代の流れに逆らえずとも

橋本 恵二さん 吉祥寺北町

最初に妻の美佐子さんが、コミュニティーセンターで水墨画を習い始めた。その達者な筆遣いに驚いた恵二さん「共通の趣味が持てたら楽しいだろうな。でも、妻には負けられないぞ」と、都立工芸高校(文京区)の定時制聴講生になった。

長年、夫婦で営んできた自動車整備工場を大腸ガンの手術を機に同業者に引継いでいただき、4年の月日がたった頃。幸い術後の経過も良く、恵二さんは72歳になっていた。最初は銅版画、翌年はステンドグラスを受講。良き教師に恵まれ、気が付くとガラスを切り、ハンダ付けをする作業にすっかりのめりこんでいた。整備工としてのキャリアはもちろん「職人の家で育ったからね。抵抗なく入りこめたんだ」。出身は隅田川に近い本所。父親は、宮家の小児乗物の御用を務めたほどの職人だったが、昭和20年3月の東京大空襲で何もかも失ってしまう。姉の行方を探しながら「何でこんなにたくさん人形が落ちているんだ」。それは、焼け焦げて男女の別もわからなくなった焼死体の山だった。結局、姉を見つけることはできず、頼りにしていた長兄も南方で戦死。虚脱状態の両親を励まし援け合^{たす}って、疎開先から引き上げた若干の家具や衣類などを大八車に積み、知り合いの家具商のお世話で武蔵野へと向かった。未明に出発し、吉祥寺に着いたのは深夜の1時過ぎだった。

戦後はバイクや自動車へ商売替え。田無出身の美佐子さんと結婚、3人の子どもにも恵まれたが、整備工としての激務から角膜炎を患い、左目の視力をほとんど失ってしまう。まだ38歳のとき「半年位は陽の光が怖くてまっ暗な部屋にこもったまま。時代の流れに勝てない」と思っていたのは、終戦の年にいやと言うほど思い知らされた。でもね、兄や姉のことを思うとこんな病気には負けてられないか」と。それから不自由な目にも負けず、美佐子さんと支え合いながら68歳まで働き続けた。

これまで何度も手術を繰り返したが、結局視力は戻らなかつた。でも「根っからの手仕事好き」、最近では粘土を使つた花や人形作りを始め、細かい手作業にも根気強く取り組んでいる。が、その中でもステンドグラス作りの魅力は「陽の光や電気の光線の加減で思いもかけないさまざまな色合いがあらわれること」恵二さんがカーテンを開けると芳醇なワインを思わせるスタンドのかさの色が、夕焼け空のようなやさしい橙色に変わって見えた。

昨年は金婚式を記念してこれまでの作品を集め、夫婦で「二人展」を開催。それぞれ道に進んだ3人の子どもたちをはじめ、昔馴染みの多くの友人たちが祝ってくれた。ようやく24時間まるごと自分の時間に出るようになった現在、意外にも二人は別行動が多いとか。「年をとつたら、いつも二人いっしょでは駄目。一人で過ごす時間を大切に」と恵二さん。美佐子さんも「私も一人でパツと映画に出かけちゃうのよ」

長年、仕事も家庭も、ともに24時間を過ごしてきた夫婦ならではの知恵なのかもしれない。

文 森治美

●取材体験記

前向きなお気持ちをいただいて

まなこレポーター 杉浦 定子

橋本さんのお宅の玄関に入ると、たくさんのお品が目に付きましました。どれも橋本さんと奥様の作品だそうです。

橋本さんご自身でお湯を器に入れて適温に冷まし、丁寧に茶を入れてくださいました。もちろん、それはとてもおいしいお茶でした。傍らでじっとご覧になっていらっしゃる奥様。その奥様のご理解や援助があればこそ、自然に尊敬申し上げました。

若い頃からいろいろの病気にかかられても、それをご自分の良い試練のチャンスと思われ、「病を理由に閉じこ

もることは病に妥協することだと思ひます。私はそんな妥協はしたくはありません」とおっしゃいました。また、整備工としてのご自身の仕事に対しても強い責任感を持っていらつしました。「もし私の修理した自動車事故が起きたら大変と、命をかけて仕事をしておりました」と。

たくさん並んでいるステンドグラスの作品は「電気をつける場合と消してある場合では、まったく感じが違います」と、わざわざ電気をつけて見せてくださいました。どちらもすてきな美

しい作品でした。

ほんとうに素晴らしいお話を伺って、私も少しでも橋本さんご夫妻にあやかってよりよい人生を送りたいと思います。



左から、夫人の美佐子さん、恵二さん
右端が、レポーターの杉浦定子



そのひとときを奏でるために

いしはた ゆうや
武蔵野市民交響楽団 石幡 裕也さん 大木 志織さん

今年創立30周年を迎えた武蔵野市民交響楽団は、準団員(中学生中心)から社会人まで幅広い年代の団員が常時140名ほど活動している。管弦楽、吹奏楽、室内楽の定期演奏会をそれぞれ年2回開催。成人式、市民文化祭、市民運動会など、武蔵野市の行事でも活躍している。

一人の時間があるからこそ、大勢で作
り出す演奏の時間が楽しい



国際基督教大学2
年生。授業も厳しく、
課題も多い。それ
でも楽団のほか、
大学のオーケスト
ラや新聞サークル
にも顔を出し、家
庭教師も行っている。
「書いたほうが整

大学名の入った小ぶりの手帳に、B5判
ほどのノート……二人が愛用していたのは、
驚くほどクラシカルなものだった。
サックスを担当している石幡さんは、武
蔵野美術大学で油絵を専攻する3年生。専
門分野の製作に追われる中、書店でアルバ
イトもしている。高校の吹奏楽部で「機械
みたいでかつこいいな」と始めたサック
スだったが、今ではOBとして合宿にも顔
を出し、後輩の指導にあたる。一方、ピア
ノを弾く友だちと二人でセッションをし
たり、声がかかればジャズバンドにも参加す
る。大学の課題で描いたレオナルド・ダ・
ヴィンチの「受胎告知」の模写は、しっか
り携帯のカメラに保存しているが、スケジ
ュールは、手帳に手書きが鉄則だ。

華奢な身体でホルンを吹く大木さんは、

♪ 楽団に所属する石幡裕也さんと大木志織
さんは、学業からアルバイトまでこなす大
学生。スケジュール管理の方法についてお
話を伺った。

理できるので」やるべきことはノートに書
き出し、終わったら線で消している。今は
自分の時間と決めたら、煩わされないよう
携帯の電源も切ってしまう。

楽団は土日に練習があり、事前に出欠の
届出も必要。かなりの拘束力がある。それ
でも二人とも行きたくないと思ったことは
ない。みんなでわいわいやっている同世代
の友人たちをうらやましく思うときもある。
でも、大勢で演奏し一体感を得られるその
ひとときは、何ものにもかえがたい時間だ
から。

高校のときには、コンクールで心臓が飛
び出そうなほど緊張したのに、年上の余裕
のある人たちに囲まれている楽団の演奏会
では、安心感のほうが行先する。もし自分
ができなくても力バールしてくれと信じら
れる、家族といっしょにいるようなあた
たかさ。それがあから、その緊張の中の
心地良さが、自分たちもいつか後進のため
にという気持ちに導く。

石幡さんは、今でも幼いとき祖父に手を
引かれて行った演奏会の情景を思い出すこ
とがある。祖父はもういないが、そのとき
のことは、映像として今もはっきりと心に
焼きついている。大木さんも、母の弾くピ
アノを聞いて育った。「母は音大へ行きた
いと思うくらい、ピアノに打ち込んでいま
したが、当時は、結婚してなおピアノを続
けるのは難しかったようです。進学が就職
か、まだ進路は決めていないけれど、私は、

ずっと楽団を続けていきたいな」二人とも
不思議なことに、この先も楽団にいる自分
の姿は想像できる。

「練習のある土日に大切な人に誘われた
ら？」というちよつと意地悪な質問に「そ
ういうときは、そつちを優先しちゃうかも」
とにっこり笑う石幡さん。さまざまなシー
ンを過ごす二人の今は、座標の横軸として
広がり、楽団は、幼いころの記憶とつなが
って縦に続いていく一本の芯となっている。

取材 松田理恵(文)・森治美



夫婦や親子二代で参加する団員も

武蔵野市民交響楽団 演奏会の予定

- 第63回管弦楽定期演奏会
11月27日(日)
14:00開演(13:30開場)
武蔵野市民文化会館大ホール
入場無料
- 第14回準団員定期演奏会
12月23日(祝)
15:00開演(14:30開場)
武蔵野市民文化会館大ホール
入場無料

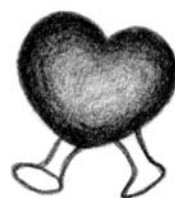
楽団ホームページ
<http://mcsoc.or.jp/>



寄稿

ゆっくり歩くのもいいのかな

まなこレポーター 大八木 俊子



元来、せっかちである。スーパーのレジに並ぶとき、まず回転のよさそうな列を探す。レジに並んでいる間に小銭を用意し、いくつかの支払いパターンをシミュレーションしておく。先を急いでいるとき、前をゆっくり歩く人にイライラし、横を足早に通り返ける。

昨年4月まで仕事を持っていた。家庭と両立しながら時間に追われる毎日は、それなりに充実していた。が、ある日心ならずも退職することになった。

突然できた自由な時間。何もできず、ただ「ボー」として一日過ごしていた。そんなとき思いがけない病のため、入院手術となり自宅に戻れたのは、二カ月後。気持ちばかりがあせり、落ち込む私に古い友人が言葉を贈ってくれた。

「今までうんと頑張ってきたから、これは神様がくださったごほうびの時間。今は何も考えずにゆっくり休んで」と。

今年4月、今度は股関節の手術を受けた。順調に回復し、杖を使って歩けるようになった頃、慣れない杖使いに足が先に出てしまう。その後を杖が追いかける。「ゆっくり、ゆっくり」と自分に言い聞かせて、立ち止まる。「せっかち」な性格は、直っていなかった。

仕事をしていた頃、よく車で通り過ぎていた路を歩いてみた。歩道にかぶさる木々との間から洩れる日差しはやわらかい。深呼吸をした。木々のおいにおいによつぱり車の排気ガスの臭いが混ざって鼻をくすぐる。

いつか入りたかったレストラン。「一人で外食」デビューを無事に果たした。念願だった手作りケーキとアレルギーイでのアフタヌーンティーも楽しんだ。

時計の針は、正確なときを私たちに知らせてくれるけれど、「自分時計」は、正確でなくてもいいのかな。ゆつたりと流れる「時間（とき）」に、心も体も栄養を与えられ、今、私は再び飛び立つ準備をし始めた。ゆっくり、あせらずに。



まなこ60号アンケートから

『まなこ』のアンケートはレポーターを中心にお願いしています
(レポーターは毎年3月に募集)



もし1日が25時間あったら、残りの1時間は何のために使いたいですか？

- ・自分のためには興味を持っていることの勉強、家族のためなら手の込んだ料理やお菓子作り
- ・子ども、家族とゆっくり過ごしたい。
- ・1時間を積み立てて1～3日にして、故郷の両親に会いに行きたい。
- ・何か人のためになることをしたい。
- ・*そのほかにも「ゆっくり本を読みたい」「睡眠に使いたい」「保存食作り」「ゴルフの練習」「樹木や花の手入れ」「編み物」「映画鑑賞」など、たくさんのご意見をいただきました。
- ・何もしたくない。何も気を使わず過ごしたい。
- ・子ども、家族とゆっくり過ごしたい。
- ・1時間を積み立てて1～3日にして、故郷の両親に会いに行きたい。
- ・*そのほかにも「ゆっくり本を読みたい」「睡眠に使いたい」「保存食作り」「ゴルフの練習」「樹木や花の手入れ」「編み物」「映画鑑賞」など、たくさんのご意見をいただきました。
- ・自分のためには興味を持っていることの勉強、家族のためなら手の込んだ料理やお菓子作り
- ・やらなければいけないことを忘れ、コーヒーと甘いものを食べてのんびりしたい。
- ・多分考えている間に1時間が過ぎてしまうだろう。
- ・いつの間にか手抜きになっている家事にこの1時間をあてべきかも。



自分の時間をつくるために工夫していることはありますか？

- ・起床は朝4時。4時から6時までの時間は自分のしたいことに充てる。
- ・手帳によるスケジュール管理
- ・その日やるべきことは午前中の早い時間に済ませる。
- ・平日は子育てに専念、土・日のどちらかで一人の時間をつくる。
- ・追い詰められたものからやる。
- ・やらなくてはならないことを紙に書き出し優先順位をつける。



もし、自分の時間をつくれたら、どんな風に過ごしたいですか？

- ・家族にやさしくていねいに接してあげたい。
- ・親の介護を含めた将来の生活設計を考える。
- ・仕事を辞めた今、ありあまる時間をどう過ごすか考える
- ・老後、夫と二人で暮らしていく準備を始める。
- ・自然に親しみながら体力作りをしたい。
- ・*そのほかにも、読書（多数）、楽器の練習、習い事、気分転換、エステ、ショッピングなど
- ・寝そべてボーとする。
- ・自然に親しみながら体力作りをしたい。

■ 男女共同参画セミナーのお知らせ

日 時：11月29日（火）午前10時～正午
場 所：むさしのヒューマン・ネットワークセンター会議室
講 師：小嶋ルミさん ケーキショップのシェフパティシエ
（有）ミトンスのオーナー
内 容：ケーキ教室主催・料理番組出演・本の出版でも活躍されている講師が、起業するに際しての苦労話やこれから起業する人へのアドバイス。また仕事と育児の両立の工夫やアイデア、おいしいお菓子作りのコツ等お話しいたします。
定 員：30名 保育5名（2歳以上学齢前）
*詳しくは市報をご覧ください

■ 女性に対する暴力をなくす運動

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服しなければならない重要な課題です。

毎年11月12日から11月25日（女性に対する暴力撤廃国際日）までの2週間「女性に対する暴力をなくす運動」が実施されます。

相談窓口

- 武蔵野市役所 0422-60-1852
（祝日・年末年始を除く月～金曜 8時30分～17時）
- 東京ウィメンズプラザ 03-5467-2455
（年末年始を除く毎日 9時～21時）
- 東京都女性相談センター 03-5261-3110
（祝日・年末年始を除く月～金曜 9時～20時）
- 東京都女性相談センター立川出張所 042-522-4232
（祝日・年末年始を除く月～金曜 9時～16時）

■ 「夜回り先生」の講演会を開催しました

8月19日に男女共同参画講演会「『夜回り先生』が語る子どもと社会の問題」を開催しました。多くの方の申込みをいただきありがとうございました。

講師の水谷修氏より、苦しんでいる子どもを一人でも多く救いたいとご尽力していらっしゃるお話や薬物についてのお話を伺いました。

①アンケートで寄せられたご意見・ご感想の一部

- ・子どもたちの夜の生活を生き生きと教えて下さり、本音を知ることができました。やさしさ、子どもたちをほめる、子育ての原点だと思いました。
- ・本で読んだのですが、やはり生で聞くと、とても衝撃的です。私は何が出来るか、考えさせられました。
- ・自分の生きていく道を考え直しました。
- ・たくさんの経験をお話し下さりありがとうございました。そしてたくさんの課題をいただいて帰ります。今夜から少しやさしくなれるかな。
- ・大人につきつけられた問題を改めて考えました。
- ・身につまされる思いでいっぱいでした。“待つ”姿勢を宿題にします。
- ・先生のように生徒一人ひとりと向きあえる教師になりたいです。
- ・教育に携わる者として参考になりました。
- ・夜の町に行く子が減ればいいと思った。
- ・同じ年代の子でも違う生き方しかできない子がいることを知った。
- ・中学生に聞かせたいと思った。
- ・先生ありがとうございます。あなたの存在の尊さが私を勇気づけてくれます。

②アンケートをご記入いただいた方の年齢・性別

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	未記入	合計
女性	17	6	22	79	25	10	1	8	168
男性	6	10	1	7	5	4	2	2	37
不明						1		5	6

合計 211名

*11月上旬、水谷修氏の活動をNHK教育テレビで放送予定



ゆっくり歩く（過ごす）中で、新しい発見や新鮮な出会いはありましたか？

- ・体調を崩したとき、何気ない毎日の暮らしがどれほどありがたいかを感じた。
- ・急な入院であわてたが、家族や友だちの大きな支えで乗り切ることができた。ゆっくりしが歩けないときも、手をさしのべてくれる人たちに頼っていけばいいと思う。
- ・「人生には最終目標なんてないのだから」ということに気が付いた。
- ・ゆっくりしが歩けないときに、歩調を合わせてともに歩いてくれる友だちと、見て見ぬふりをして先に行ってしまう友だちがいた。
- ・勤務先にいる日本語のおぼつかない外国人、休暇届やビザの申請など一つひとつゆっくり手伝うと、彼らは安心して過ごすことができ、職場の活性化にもつながった。
- ・ゆっくりと毒の買い物に付き合っていると、世の中には一見無駄に見えるようなものを作る人があると感じる。
- ・身体が思うように動かないとき自転車や歩行者のスピードがこわいこともある。
- ・足の骨折で階段の上りより下りがこわいと思った。しがし駅のホームへのエレベーターは少なく、エスカレーターはまず上りから工事され下りは後だ。
- ・子どもの「これなあに」の声に今まで気付かなかった足元に目が行くようになった。消火栓やマンホールのデザインが場所により異なるなんて知らなかった。
- ・子どもとのんびり過ごしていたとき自然に親しんだり子どものために何か作ったりしたことが、今の仕事の基礎になっている。
- ・子育て中あせつたり悩んだりしたが、いろんな方と出会えて自分もとても成長した。
- ・子どものリズムに合わせてゆったり過ごしていたあの頃、贅沢な時間を過ごしていたのだと今はありがたく思える。

*このほかにもたくさんのご意見をいただきました。ありがとうございました。

レポーター会議から



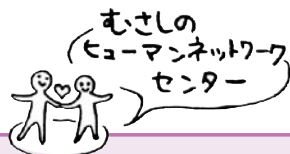
レポーター会議風景

7月19日(火) 10:00~12:00 市役所第602会議室にて

まなこレポーター紹介 (前号のつづき)

●大八木 俊子 (50代)

子育て終了主婦が社会参加できる場所探しの手がかりに『まなこ』がありました。さまざま年代の人と人を結ぶパイプ役としてお役に立てればと思っています。



ほん

今回のテーマに関する本を、むさしのヒューマン・ネットワークセンターの蔵書の中から

●「ワタシ時間」をつくる 時間簿のすすめ



あらかわ菜美 著 講談社+α文庫

1日は24時間。すべての人に平等にある時間なのに、何となく家事に振り回されて終わってしまう1日。やりたいことがなぜかできなくて、充実感のもてないあなたに「自分のための時間」作りを提案してくれるのが、この「時間簿のすすめ」です。家事は勤務時間が決まっていなくて、やり始めると終わりが無い。家計簿のように、何にどれだけ使ったかを記録すれば、無駄な時間を節約することができるのでは……。自分と家族の行動パターンや生活のリズムを書き込むことが「ワタシ時間」を見つける鍵。時間使いの達人になること間違いなしです。

●キッパリ！ たった5分間で自分を変える方法



上大岡トメ 著 幻冬舎

コブシはギュッと握ってまっすぐ上へ、口は閉じて目線は60度、肩の力は抜く、片方の手は腰にあてる。この天高くコブシを突き上げた表紙を見ると、シャキーンとして自分にもできるかもしれない、やってみよう……アッ、できた！となるから不思議です。

忙しいときは、やらなきゃいけないことをすべて書き出す。口癖を変えてみる。気軽な「自己変革」の方法を、60の文章と自作の四コマ漫画&イラストで説明。「自分を変えたい」と悩んでいるあなたに「大きい変化は小さい変化から」の一文は、年齢を問わず、なるほど！と実感させられます。

武蔵野市境2-10-27 武蔵境市政センター2階 TEL・FAX 0422 (37) 3410
E-mail mhnc@tokyo.email.ne.jp URL http://www.clipcraft.or.jp/m_hnc

STAFF

レポーター	上野敏子・大八木俊子 小澤和彦・杉浦定子 寺田美都・戸田真帆子 馳 令子
取材・編集	森 治美(編集長) 尾花雅子・加藤和子 福井貴美子・藤井美里 星 詩子・松田理恵
☆ 他にもたくさんのアンケート協力員、 編集協力員に支えていただいています。	
レイアウト	小井戸厚子
イラスト	本田 倫
印刷	社会福祉法人 東京コロニー

★四月、よく耳にしたお国言葉を最近聞かなくなりました。若者の言葉で、季節の移り変わりを感ぜられるのも楽しい。(尾花)

★追いつめられてからやり始める性格は学生時代から変わっていない。その度に時間の大切さを痛感するのだけれど。(加藤)

★人とのつながりも子どもの成長も、時の流れた先で花開くと教わった。蕾のまま枯れることのないようにしたい。(福井)

★やらなきゃいけない優先順位1位は部屋の片付け。見かねて週末掃除する誰かに頼らず、自分よりセツトしようと反省。(藤井)

★一晩中星空を眺めているのが大好き。星座と一緒に時間旅行。気持ちもゆっくり、ゆったりできたらしいな。(星)

★時間について取材しておきながら、うまく使いこなせない私。でき上がった『まなこ』を読んで勉強しなおそう。(松田)

★たんとと語られる人生の重み。どんなに時代が変わっても、その重みこそ書き、つたえていきたいと思っています。(森)

編集後記